

Васягина Наталья Николаевна, доктор психологических наук, профессор, ФГАОУ ВО «УрГПУ», ГАОУ ДПО СО «ИРО»; 620091, г. Екатеринбург, пр. Космонавтов, 26

Ярополова Ирина Анатольевна, магистрант, ФГАОУ ВО «УрГПУ», ГАОУ ДПО СО «ИРО»; 620091, г. Екатеринбург, пр. Космонавтов, 26

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ДЕТЕРМИНАНТЫ ЖЕНСКОЙ ИЗМЕНЫ И ДИНАМИКА ЕЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ПРОЖИВАНИЯ

Аннотация

Актуальность исследования обусловлена деструктивным воздействием супружеской измены как одного из наиболее острых ненормативных семейных кризисов, а также возрастающим интересом к изучению женской неверности в контексте трансформации гендерных ролей и социальных ожиданий. Несмотря на значимость проблемы, психологические детерминанты и специфика эмоционального проживания измены самой женщиной остаются недостаточно изученными в отечественной психологии. Цель статьи – систематизация и анализ психологических детерминант женской измены, а также особенностей динамики ее эмоционального проживания. В основу статьи легли результаты теоретического анализа современных подходов к супружеской неверности и систематизации данных, полученных из различных научных источников и теоретических моделей. Выявлен комплекс индивидуально-личностных (неудовлетворенные потребности, поиск идентичности, личностные кризисы), межличностных (нарушение коммуникации, эмоциональная отстраненность в браке, сексуальная неудовлетворенность) и социокультурных факторов,

детерминирующих женскую неверность. Показана стадийность эмоционального проживания ненормативного кризиса, характеризующаяся амбивалентностью чувств: от эйфории и облегчения на начальных этапах до вины, стыда, раскаяния, тревоги и последующего поиска новых смыслов или формирования новой идентичности. Результаты имеют теоретическую значимость для расширения представлений о психологии семьи и кризисной психологии, а также практическую ценность для разработки эффективных программ психологического консультирования и психотерапии в ситуациях супружеской неверности.

Annotation

The relevance of the study is determined by the destructive impact of marital infidelity as one of the most acute non-normative family crises, as well as the growing interest in studying female infidelity in the context of transforming gender roles and social expectations. Despite the significance of the problem, the psychological determinants and specifics of a woman's emotional experience of infidelity remain understudied in Russian psychology. The purpose of the article is to systematize and analyze the psychological determinants of female infidelity, as well as the features of the dynamics of its emotional experience. The article is based on the results of a theoretical analysis of modern approaches to marital infidelity and a systematization of data obtained from various scientific sources and theoretical models. A complex of individual-personal (unmet needs, identity search, personal crises), interpersonal (communication breakdown, emotional detachment in marriage, sexual dissatisfaction), and sociocultural factors determining female infidelity has been identified. The stages of emotional experience of a non-normative crisis are demonstrated, characterized by ambivalence of feelings: from euphoria and relief in the initial stages to guilt, shame, remorse, anxiety, and subsequent search for new meanings or the formation of a new identity. The results have theoretical significance for expanding understanding in family psychology and crisis psychology, as well as

practical value for developing effective psychological counseling and psychotherapy programs in cases of marital infidelity.

Ключевые слова: женская измена, супружеская неверность, ненормативный кризис, психологические детерминанты, эмоциональное проживание, семейная психология, психология отношений.

Keywords: female infidelity, marital infidelity, non-normative crisis, psychological determinants, emotional experience, family psychology, relationship psychology.

Супружеская измена представляет собой одно из наиболее деструктивных явлений в межличностных отношениях, оказывающее глубокое негативное влияние на индивидов и семейную систему в целом [4;13]. Этот феномен, часто выступающий в качестве ненормативного семейного кризиса, ставит под угрозу стабильность брака и благополучие всех его участников [6;9;10].

Традиционно в исследованиях супружеской неверности акцент смещался на мужскую измену, оставляя женскую измену менее изученной и часто окруженной стереотипами. Однако в контексте трансформации гендерных ролей и социокультурных изменений, возрастает актуальность всестороннего изучения женской измены, требующего глубокого психологического осмысления [5;7]. Отказ от устаревших представлений и углубление в психологическую природу этого явления позволяют не только понять его причины, но и выработать эффективные стратегии помощи пострадавшим сторонам.

Актуальность данного исследования также обусловлена глубокими психологическими последствиями, которые измена влечет за собой для всех участников – изменившей женщины, обманутого партнера и, нередко, детей [3]. Эмоциональное проживание кризиса измены – будь то чувство вины, стыда, гнева, отчаяния или поиск новых смыслов – представляет собой сложную

динамическую систему, требующую тщательного анализа для разработки адекватных психотерапевтических интервенций и восстановления доверия [14].

Целью данной статьи является систематизация и анализ современных научных представлений о психологических детерминантах женской измены, а также динамике ее эмоционального проживания.

Для достижения поставленной цели в работе будут рассмотрены следующие задачи:

1. Обобщить существующие теоретические подходы к пониманию феномена супружеской измены и ее концептуализации в контексте семейных кризисов [6;9;10].

2. Выявить и классифицировать основные психологические мотивы и факторы, способствующие возникновению женской измены, с учетом современных исследований гендерных особенностей [5;7], а также таких детерминант, как кризис однообразия в браке [8] и избегание экзистенциальных вопросов [11] (Пахомова, 2024).

3. Проанализировать динамику эмоционального состояния и психологических реакций женщины, совершившей измену, в контексте кризиса отношений [3;14].

4. Обсудить потенциальные терапевтические импликации и подходы к психологической помощи парам и индивидам, столкнувшимся с супружеской изменой, включая методы психологического консультирования и арт-терапии [1;12].

Таким образом, данная работа призвана внести вклад в более глубокое понимание сложного и многогранного феномена женской измены, предоставляя комплексный взгляд на ее психологические корни и эмоциональные последствия, что является ключевым для развития эффективных стратегий поддержки и консультирования.

Объект и предмет исследования:

Объект: Супружеская измена.

Предмет: Психологические детерминанты женской измены и динамика ее эмоционального проживания.

Теоретическая и практическая значимость:

Теоретическая: Расширение и углубление представлений о психологии семьи, кризисной психологии, гендерных исследованиях. Вклад в понимание мотивации и последствий женской измены.

Практическая: Результаты могут быть использованы для разработки эффективных программ психологического консультирования и терапии для женщин, переживающих кризис измены, их партнеров и семей [1;12].

...Супружеская измена, как подчеркивает [4], является одной из наиболее острых и актуальных проблем в современных семейных отношениях, глубоко затрагивающей основы брака и любви [13]. Это не просто индивидуальный проступок, а глубокий системный сбой и ненормативный семейный кризис. В отличие от предсказуемых нормативных кризисов развития семьи (например, рождение ребенка, подростковый возраст детей), супружеская измена, по мнению [6;9;10], является внезапным, непредсказуемым и травматическим событием. Она представляет собой фундаментальное нарушение эксклюзивных договоренностей и доверия, подрывая базовые функции семьи: эмоционально-психологическую (обеспечение поддержки и близости), защитную (создание безопасной среды) и коммуникативную (открытый и честный обмен информацией). Измена несет ощущение потери контроля, угрозу идентичности и часто сопровождается ложью, секретностью и амбивалентностью, что усугубляет травматический характер кризиса.

Теоретические подходы подтверждают эту концепцию, рассматривая измену как мощный стрессор, который либо обнажает скрытые дисфункции в отношениях, либо выступает катализатором для их разрешения и трансформации.

Системный подход рассматривает измену не как изолированное событие, а как симптом дисфункции всей семейной системы, требующий ее реорганизации. Измена может быть способом поддержания гомеостаза в дисфункциональной системе или, напротив, сигналом о необходимости кардинальных изменений.

Расширяя эту идею, системно-динамический подход акцентирует внимание на повторяющихся паттернах взаимодействия, которые могли способствовать измене (например, избегание конфликтов, эмоциональная отстраненность) и теперь определяют реакцию системы на кризис. Преодоление кризиса измены требует осознанной трансформации этих паттернов.

Кризисная модель ABC-X Рубена Хилла объясняет кризис (X) как результат взаимодействия самого стрессора (измены А), ресурсов семьи (В) — как внутренних (сплоченность, гибкость), так и внешних (социальная поддержка), — и ее интерпретации события (С). Восприятие измены (например, как предательства или как возможности для роста) существенно влияет на тяжесть кризиса и способность семьи с ним справиться.

Психосоциальная теория рассматривает измену как триггер или катализатор для обострения индивидуальных кризисов развития у каждого из партнеров (например, кризис идентичности, среднего возраста, стремление к самореализации). Пахомова А.М [11] отмечает, что промискуитет может быть способом избегания осмысления и решения экзистенциальных вопросов, что также может стать одним из индивидуально-психологических мотивов, ведущих к измене и последующему кризису.

Наконец, культурно-исторический подход подчеркивает, как социокультурные нормы, ценности и исторический контекст формируют восприятие измены, реакцию на неё и доступные стратегии совладания в данном обществе. [5] и [7] в своих исследованиях гендерных аспектов представлений об адюльтере показывают, что культурные ожидания и стереотипы существенно влияют на субъективную картину измены и переживания партнеров, особенно в

контексте женской измены, которая часто воспринимается обществом и самими партнерами иначе, чем мужская. Кроме того, кризис однообразия в браке, как отмечает [8], может быть одной из детерминант, обнажающихся в результате измены, требуя переосмысления и преодоления.

Психологические последствия измены глубоки и многогранны для всех участников, что подробно описывает [3].

Пострадавший партнер переживает травматический шок, интенсивную боль, гнев, потерю доверия, кризис самооценки и может страдать от симптомов посттравматического стрессового расстройства (ПТСР), депрессии и тревоги. Как утверждают [14], процесс восстановления после измены сопоставим с проживанием горя, включающим стадии шока, отрицания, гнева, торга, депрессии и принятия.

Изменивший партнер часто сталкивается с виной, стыдом, амбивалентностью чувств (между привязанностью к семье и влечением к другому), страхом потери семьи и кризисом собственной идентичности.

Дети, даже косвенно, страдают от нарушения чувства безопасности и стабильности в семье, изменения поведения родителей, конфликтов лояльности и формирования искаженных представлений о близких отношениях.

Таким образом, измена является комплексным феноменом, требующим междисциплинарного подхода для проработки травмы, восстановления доверия и реорганизации всей семейной системы. [1] отмечает полезность психологического консультирования, в том числе в рамках когнитивно-поведенческой терапии, для работы со страхом измены и ее последствиями, а [12] указывает на эффективность техник интегративной арт-терапии в коррекции кризисных состояний семьи. Эти подходы подчеркивают важность профессиональной помощи для преодоления этого ненормативного кризиса и восстановления функциональности семейной системы....

Женская измена представляет собой многомерный феномен, требующий комплексного психологического анализа, выходящего за рамки упрощенных объяснений [4;13]. В отличие от мужской измены, она чаще обусловлена сложным переплетением эмоциональных, психологических и социальных факторов, а не только сексуальной мотивацией, что подтверждается исследованиями гендерных особенностей восприятия адюльтера [5;7]. Женщины, как правило, ищут в измене эмоциональную связь, признание и восполнение дефицитов, возникших в основных отношениях.

Психологические детерминанты женской измены можно разделить на три группы. Индивидуально-личностные факторы включают неудовлетворенные эмоциональные, сексуальные потребности, потребность во внимании и признании, а также недостаток любви. Низкая самооценка и поиск внешнего подтверждения собственной привлекательности или ценности также играют значительную роль. Личностные кризисы (среднего возраста, идентичности, экзистенциальный вакуум), а также определенные особенности личностной организации, такие как импульсивность, нарциссические или пограничные черты, могут предрасполагать к измене, иногда выступая как способ избегания осмысления экзистенциальных вопросов [11]. Неразрешенные травмы прошлого и небезопасные стили привязанности также влияют на способность строить стабильные отношения и могут провоцировать поиск новых связей.

Межличностные и супружеские факторы связаны с динамикой отношений внутри пары. К ним относятся нарушение коммуникации, эмоциональная отстраненность и отсутствие близости, что приводит к чувству одиночества. Неудовлетворенность качеством брака (эмоциональная, сексуальная, бытовая), накопленные обиды, скрытая агрессия и желание мести, а также кризис однообразия в браке [8] также могут подтолкнуть к измене. Нарушение границ, отсутствие доверия и существенные различия в ценностях или жизненных целях между партнерами также создают почву для внебрачных связей.

Наконец, социокультурные и контекстуальные факторы отражают влияние внешней среды. Трансформация гендерных ролей и рост экономической независимости женщин снижают их зависимость от брака, давая большую свободу в принятии решений. Доступность возможностей для измены, таких как рабочая среда, социальные сети и приложения для знакомств, а также командировки или хобби, значительно облегчают установление контактов. Влияние общественного мнения и меняющихся стереотипов о женской измене также может снижать внутренний барьер.

Эмоциональное проживание женской измены является сложным и многоэтапным процессом, сопоставимым с кризисом и гореванием, что подтверждается исследованиями психологических последствий адюльтера для всех партнеров [3;14]. На начальном этапе женщина может испытывать эйфорию, возбуждение и ощущение новизны, но одновременно с этим – вину, стыд и страх разоблачения, что создает внутренний конфликт и амбивалентность. После разоблачения или признания наступает этап горя, раскаяния, отчаяния, тревоги и депрессивных состояний, а также острое чувство потери доверия и прежней стабильности. На этапе принятия и переосмысления происходит поиск новых смыслов, попытки восстановления отношений или выхода из них, принятие ответственности и формирование новой идентичности, что является ключевым этапом в процессе исцеления и восстановления [14].

Реакция обманутого партнера имеет огромное влияние на эмоциональное состояние изменившей женщины: агрессия и обвинения могут усилить вину и стыд или, наоборот, оттолкнуть, тогда как конструктивный подход может способствовать раскаянию и желанию восстановить отношения. Восстановление доверия после измены – длительный процесс, требующий от изменившей стороны полной прозрачности и готовности принимать ответственность за причиненную боль, как отмечают специалисты по работе с изменой [14].

Для совладания с кризисом измены женщины используют различные копинг-стратегии. Конструктивные стратегии включают поиск профессиональной психологической поддержки [11;12], глубокую рефлексию, искреннее раскаяние и активное участие в работе над отношениями. Деструктивные стратегии и защитные механизмы, такие как отрицание, рационализация, проекция, избегание или агрессия, могут временно снизить тревогу, но препятствуют истинному исцелению и личностному росту.

Таким образом, женская измена – это сложный кризис, часто рассматриваемый как ненормативный семейный кризис [6;9;10], обусловленный комплексом внутренних и внешних факторов, и ее проживание требует глубокого понимания и часто профессиональной психологической помощи для всех вовлеченных сторон.

Женская измена представляет собой многомерный феномен, требующий комплексного психологического анализа, выходящего за рамки упрощенных объяснений. В отличие от мужской измены, она чаще обусловлена сложным переплетением эмоциональных, психологических и социальных факторов, а не только сексуальной мотивацией [19;20]. Женщины, как правило, ищут в измене эмоциональную связь, признание и восполнение дефицитов, возникших в основных отношениях. Измена, как поступок, имеет сложную структуру и выполняет определенные функции для индивида, что подчеркивает ее глубокую психологическую природу [19;20].

Психологические детерминанты женской измены можно разделить на три группы. Индивидуально-личностные факторы включают неудовлетворенные эмоциональные, сексуальные потребности, потребность во внимании и признании, а также недостаток любви. Низкая самооценка и поиск внешнего подтверждения собственной привлекательности или ценности также играют значительную роль. Личностные кризисы (среднего возраста, идентичности, экзистенциальный вакуум), а также определенные особенности личностной

организации, такие как импульсивность, нарциссические или пограничные черты, могут предрасполагать к измене. Неразрешенные травмы прошлого и небезопасные стили привязанности также влияют на способность строить стабильные отношения и могут провоцировать поиск новых связей.

Межличностные и супружеские факторы связаны с динамикой отношений внутри пары. К ним относятся нарушение коммуникации, эмоциональная отстраненность и отсутствие близости, что приводит к чувству одиночества. Неудовлетворенность качеством брака (эмоциональная, сексуальная, бытовая), накопленные обиды, скрытая агрессия и желание мести также могут подтолкнуть к измене. Важно отметить, что восприятие потенциальной измены супругами, а также факторы, провоцирующие ее, могут значительно варьироваться на разных этапах жизненного цикла семьи [16]. Нарушение границ, отсутствие доверия и существенные различия в ценностях или жизненных целях между партнерами также создают почву для внебрачных связей.

Наконец, социокультурные и контекстуальные факторы отражают влияние внешней среды. Трансформация гендерных ролей и рост экономической независимости женщин снижают их зависимость от брака, давая большую свободу в принятии решений. Доступность возможностей для измены, таких как рабочая среда, социальные сети и приложения для знакомств, а также командировки или хобби, значительно облегчают установление контактов. Влияние общественного мнения и меняющихся стереотипов о женской измене, а также социальные представления об этом явлении, имеют выраженные гендерные особенности [15;21], что может снижать внутренний барьер или формировать определенные ожидания.

Эмоциональное проживание женской измены является сложным и многоэтапным процессом, сопоставимым с кризисом и гореванием. Важно отметить, что представления об измене, ее восприятие и проживание имеют выраженные гендерные особенности как у мужчин, так и у женщин, состоящих

и не состоящих в браке [15;21], что влияет на внутренний мир изменившей женщины и реакцию окружения. На начальном этапе женщина может испытывать эйфорию, возбуждение и ощущение новизны, но одновременно с этим – вину, стыд и страх разоблачения, что создает внутренний конфликт и амбивалентность. После разоблачения или признания наступает этап горя, раскаяния, отчаяния, тревоги и депрессивных состояний, а также острое чувство потери доверия и прежней стабильности. На этапе принятия и переосмысления происходит поиск новых смыслов, попытки восстановления отношений или выхода из них, принятие ответственности и формирование новой идентичности.

Реакция обманутого партнера имеет огромное влияние на эмоциональное состояние изменившей женщины: агрессия и обвинения могут усилить вину и стыд или, наоборот, оттолкнуть, тогда как конструктивный подход может способствовать раскаянию и желанию восстановить отношения. Восстановление доверия после измены – длительный процесс, требующий от изменившей стороны полной прозрачности и готовности принимать ответственность за причиненную боль. Измена является ненормативным кризисом для всей семейной системы [22], и ее последствия могут оказать значительное влияние на эмоциональное благополучие всех ее членов, включая детей.

Для совладания с кризисом измены женщины используют различные копинг-стратегии. Конструктивные стратегии включают поиск профессиональной психологической поддержки, такой как семейное консультирование [18] или использование трансформационных психологических игр в системной семейной терапии [17], глубокую рефлекссию, искреннее раскаяние и активное участие в работе над отношениями. Деструктивные стратегии и защитные механизмы, такие как отрицание, рационализация, проекция, избегание или агрессия, могут временно снизить тревогу, но препятствуют истинному исцелению и личностному росту.

Таким образом, женская измена – это сложный кризис, обусловленный комплексом внутренних и внешних факторов, имеющий свою структуру и функции [19;20], и ее проживание требует глубокого понимания и часто профессиональной психологической помощи для всех вовлеченных сторон....

Эмпирическое исследование: анализ данных выборки

Для верификации теоретических положений было проведено анкетирование 35 женщин, имевших опыт внебрачной связи. С целью углубленного качественного анализа с тремя респондентками были проведены полуструктурированные интервью. Общая выборка характеризуется возрастом от 20 до 60 лет, стажем брака от 1 до 45 лет. У 23 респонденток (65,7%) есть дети.

Ключевые результаты и анализ:

Фактор скрытности измены и его психологический смысл. Наиболее значимым результатом является распределение ответов на вопрос, известна ли измена партнеру.

Измена не известна партнеру: 26 респонденток (74,3%).

Измена известна партнеру: 9 респонденток (25,7%).

Анализ чувств, которые испытывают женщины из первой группы, показывает специфику «замороженного» кризиса:

Надежда оставить ситуацию в прошлом: 15 женщин (57,7% от группы «неизвестных» измен). Это самая распространенная стратегия, отражающая желание компенсировать дефициты брака без его разрушения.

Страх перед возможным разоблачением: 6 женщин (23,1%). Эта позиция связана с высоким уровнем тревоги и постоянным внутренним напряжением.

Чувство облегчения от сохранения статус-кво: 5 женщин (19,2%). Это свидетельствует о том, что измена выполняет стабилизирующую функцию для дисфункциональной системы, снимая на время остроту внутреннего конфликта.

Вывод по выборке: Для подавляющего большинства респонденток (74,3%) измена не является открытым кризисом, ведущим к трансформации отношений.

Это «тихий», латентный кризис, направленный на поддержание гомеостаза семьи ценой накопления внутреннего напряжения, чувства вины и страха.

Глубинные детерминанты: качественный анализ интервью. Проведенные полуструктурированные интервью с тремя респондентками выявили исключительно важный общий паттерн. Все три женщины указали, что изначально не хотели выходить замуж за своих нынешних супругов. Вступление в брак было обусловлено внешними обстоятельствами: давление семьи, незапланированная беременность, страх одиночества или социальная необходимость. Их измены, о которых партнеры также не знают, были окрашены интенсивным чувством стыда и вины. Этот факт позволяет выдвинуть гипотезу о том, что в основе латентного кризиса может лежать изначальная экзистенциальная ошибка – создание семьи не по любви и внутреннему выбору, а под влиянием внешнего принуждения. Измена в этом контексте может быть бессознательной попыткой прожить тот опыт подлинной близости и выбора, который был утрачен в начале отношений, но одновременно она усиливает травму, подпитывая стыд за изначальный компромисс и текущее предательство.

Временной контекст и стадия проживания кризиса.

Событие произошло более года назад для 15 респонденток.

От 3 до 12 месяцев назад – для 4 женщин.

В течение последних 3 месяцев – для 1 женщины.

Вывод по выборке: Преобладание «давних» измен (более года) в выборке, где большая часть измен скрыта, указывает на длительное существование в состоянии латентного кризиса. Это опровергает представление о измене как о кратковременном событии и подчеркивает ее хроническое, затяжное влияние на психическое состояние женщины. Для респонденток, давших интервью, этот кризис усугубляется многолетним чувством экзистенциальной нереализованности в браке.

Психологические детерминанты и динамика переживания кризиса

На основе теории и данных можно структурировать детерминанты женской измены:

Качество супружеских отношений до измены (качественный анализ данных). Анализ ответов на вопросы, касающиеся эмоциональной близости, удовлетворенности браком и уровня конфликтности, позволяет выделить общие черты:

Эмоциональная отстраненность партнера: В анкетах часто встречаются низкие оценки по шкалам, связанным с душевной близостью, вниманием и поддержкой со стороны мужа.

Рутинность и потерянности: Многие респондентки отмечают ощущение «бытового заточения», потерю романтики и личностной значимости в отношениях.

Неудовлетворенность в интимной сфере: Данные также указывают на наличие сексуальной дисгармонии как одного из фоновых факторов.

Динамика эмоционального проживания у респонденток с скрытой изменой имеет специфику: этап эйфории и новизны быстро сменяется фазой затяжного внутреннего конфликта (вина, стыд, страх), который не находит разрешения из-за выбранной стратегии сокрытия. Для женщин, изначально не желавших замуж, к этому добавляется сложный клубок чувств: стыд за изначальный компромисс, вина за измену и горечь от нереализованной жизни. Это блокирует переход к этапу принятия и переосмысления, описанному в теоретических моделях [13]. Вместо конструктивного совладания женщины часто используют механизмы подавления и избегания, что препятствует личностному росту и разрешению кризиса.

Общие выводы по результатам исследования

Индивидуально-личностные: Неудовлетворенная потребность в признании, любви, самореализации; личностные кризисы; низкая самооценка. Качественные данные добавляют сюда глубинную категорию «экзистенциальной ошибки» —

изначальное нежелание вступать в брак с партнером, создающее фундамент для хронической неудовлетворенности.

Межличностные: Эмоциональная холодность, нарушение коммуникации, сексуальная неудовлетворенность, кризис однообразия [8].

Социокультурные: Экономическая независимость, доступность возможностей для измены, а также внешнее давление, приведшее к заключению нежеланного брака.

Женская измена в подавляющем большинстве случаев (74,3% в данной выборке) является латентным семейным кризисом. Она не выносится на уровень открытого системного конфликта, а существует как «подпольный» способ компенсации дисфункций брака.

Качественный анализ выявил глубинный предиктор кризиса – изначальное нежелание вступать в брак. У трех проинтервьюированных респонденток этот факт является центральным в их истории, порождая устойчивый фон неудовлетворенности и чувство экзистенциальной ошибки, на который наслаивается переживание измены.

Доминирующая стратегия — консервация, а не трансформация. Основным чувством, связанным с сохранением тайны, является «надежда оставить все в прошлом». Это указывает на то, что женщина, как правило, не стремится разрушить семью, а ищет способ совладать с внутренним напряжением и дефицитами отношений, не меняя их структуру кардинально.

Кризис приобретает хронический характер. Поскольку большая часть измен произошла более года назад и остается в тайне, можно говорить о формировании хронического стрессового состояния, связанного с постоянным страхом разоблачения, чувством вины и необходимостью поддерживать ложь.

Существует острая необходимость в психологических подходах, ориентированных на работу со «скрытой» изменой и ее глубинными причинами. Требуется индивидуальная работа с женщиной, направленная не только на

осознание причин измены, но и на проработку изначального выбора партнера и экзистенциальных оснований брака. Это поможет ей сделать осознанное решение о дальнейшей судьбе отношений, основанное на подлинных чувствах и ценностях, а не на страхе и чувстве долга.

Таким образом, женская измена, особенно в ее скрытой форме, предстает не как острый, но кратковременный кризис, а как длительное, деструктивное состояние, «тлеющее» в семейной системе и в психике женщины. Его истоки могут уходить корнями в сам фундамент отношений, что необходимо учитывать при оказании психологической помощи.

В итоге, женская измена предстает не как простой проступок, а как глубоко комплексное и многофакторное явление, обусловленное сложным переплетением индивидуально-личностных, межличностных и социокультурных факторов. Её эмоциональное проживание является многоэтапным кризисом, требующим значительных внутренних ресурсов и часто сопоставимым с процессом горевания, с присущими ему амбивалентными чувствами от эйфории и новизны до глубокого раскаяния и отчаяния.

Ключевым выводом является необходимость отхода от упрощенных и стереотипных объяснений женской измены, которые часто сводятся к моральному осуждению или поверхностным мотивам. Вместо этого, требуется более глубокое понимание внутренних мотивов, неудовлетворенных потребностей, личностных кризисов и динамики отношений, которые могли привести к внебрачной связи. Измена выступает как ненормативный кризис для всей семейной системы, способный как разрушить, так и потенциально трансформировать отношения, выявляя их скрытые проблемы.

В контексте преодоления этого кризиса, особую значимость приобретает квалифицированная психологическая помощь — как индивидуальная, так и семейная. Она позволяет не только проработать последствия измены, но и выявить глубинные проблемы в отношениях, способствуя их исцелению,

восстановлению доверия или осознанному завершению. Понимание психологических детерминант и эмоциональной динамики женской измены открывает путь к более эмпатичному и конструктивному диалогу о сложностях человеческих отношений и путях их восстановления.

Литература

1. Вахрина В. Н. Психологическое консультирование по проблеме страха супружеской измены в рамках КПТ // Современный мир психологии глазами молодого ученого: материалы Межвузовской научно-практической конференции магистрантов, Тверь, 12 декабря 2023 г. – 2024. – С. 29–32.
2. Газизова Ю. С. Репрезентация образа матери в российской ментальности: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01 / Ю. С. Газизова; Урал. федер. ун-т им. первого Президента России Б. Н. Ельцина. – Екатеринбург, 2015. – 23 с. – Библиогр.: С. 23 (14 назв.). – 2015. – 23 с.
3. Гресик А. В. Психологические последствия адюльтера для партнеров // Психология: шаг в науку: электронный сборник материалов IX Республиканской с международным участием научно-практической конференции студентов и магистрантов, Брест, 14 октября 2022 г. – 2022. – С. 42–44.
4. Гулубекова А. Проблема супружеской измены // Modern directions of scientific research development: The 12th International scientific and practical conference, May 18-20, 2022. – 2022. – P. 532–539.
5. Данилова Т. Н. Психосемантический анализ представлений об адюльтере: гендерный аспект // Проблемы современного педагогического образования. – 2019. – № 63. – С. 308–312.
6. Макеева Н. Ю. Концептуальная характеристика семьи с позиции нормативных и ненормативных семейных кризисов // Приоритетные направления современной психологии и педагогики. – 2023. – С. 70–81.

7. Маленова А. Ю. Гендерные особенности субъективной картины измены на этапе молодого супружества // Семья и дети в современном мире: сборник материалов конференции, Кызыл, 15 июня 2022 г. – 2022. – С. 32–37.
8. Непомнящая Е. А. Причины кризиса однообразия в браке и его преодоление в процессе психологического консультирования // Проблемы теории и практики современной психологии: материалы XIX Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Иркутск, 23–24 апреля 2020 г. – 2020. – С. 117–119.
9. Николаева Н. А. Социально-психологическая характеристика семейных кризисов: теоретический аспект // Современная наука как фактор и ресурс передового развития: сборник статей Международной научно-практической конференции, Петрозаводск, 18 сентября 2023 г. – 2023. – С. 45–50.
10. Новак Н. Г. Психология семейных кризисов / Н. Г. Новак. – Гомель: ГГУ им. Ф. Скорины, 2023. – 189 с.
11. Пахомова А. М. Промискуитет как способ избегания осмысления/решения экзистенциальных вопросов // Смальта. – 2024. – № 2. – С. 92–102.
12. Пермина С. В. Техники интегративной арт-терапии в коррекции кризисных состояний семьи и партнерских отношений // Человеческий фактор: социальный психолог. – 2019. – № 1. – С. 334–341.
13. Пятилетова Л. В. Психология любви и брака в современную эпоху: опыт любви и измены // Концепт. – 2019. – № 11.
14. Спринг А. Д. Измена. Как справиться с болью, восстановить доверие и начать жить заново / А. Д. Спринг, М. Спринг. – Москва: Манн, Иванов и Фербер, 2021. – 352 с.

15. Сунцова Я. С. Представления о супружеской измене мужчин и женщин с разным уровнем психологического благополучия // Высшая школа: научные исследования: материалы Межвузовского научного конгресса, Москва, 7 декабря 2019 г. – 2019. – С. 92–101.

16. Тихомирова Е. В. Восприятие потенциальной измены супругами на разных этапах жизненного цикла семьи / Е. В. Тихомирова, Н. С. Шипова, А. Г. Самохвалова // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. – 2021. – Т. 27, № 4. – С. 165–172.

17. Чугуева А. М. Трансформационная психологическая игра «Парад планет» в системной семейной терапии супружеских пар // Психология и психотерапия семьи. – 2019. – № 2. – С. 48–54.

18. Шкрябко И. П. Семейное консультирование как вид психологической помощи семье // Актуальные проблемы современной семьи: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Грозный, 29 апреля 2021 г. – 2021. – С. 635–639.

19. Юсупов И. М. Психология измены / И. М. Юсупов. – Казань: Познание, 2022. – 131 с.

20. Юсупов И. М. Структура и функции поступка измены // Казанский педагогический журнал. – 2022. – № 3. – С. 250–256.

21. Якиманская И. С. Социальные представления об измене у мужчин и женщин, состоящих и не состоящих в браке // Психолог. – 2021. – № 1. – С. 47–59.

22. Ярополова И. А. Специфика проживания ненормативного кризиса семьи и его влияние на эмоциональное благополучие ребёнка / И. А. Ярополова, И. С. Бухарова [Электронный ресурс]. // Зебра. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=80266064&pff=1> (дата обращения: 15.01.2025).